

# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2025/1/1~2025/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				年末年始のお休み 	年末年始のお休み 	年末年始のお休み 	シーフードカレー キャベツとパインのサラダ わかめスープ  エネルギー 614kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g 食塩 5g
				バウムクーヘン			
昼食	5	6	7	8	9	10	11
	御飯 豚肉のブルコギ風 からし和え 漬物 みそ汁  エネルギー 542kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.3g 食塩 3.2g	生姜ご飯 魚の照り焼き(赤魚) 里芋のごま煮 漬物 みそ汁  エネルギー 551kcal 蛋白質 26.8g 脂質 9.3g 食塩 4.7g	ビビンバ 温泉卵 果物 わかめスープ  エネルギー 575kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	御飯 白身魚の唐揚げ 薬味ソース お浸し 漬物 みそ汁  エネルギー 482kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.4g 食塩 3.5g	味噌ラーメン かに風味たまご巻き キウイフルーツ  エネルギー 483kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g 食塩 6.8g	御飯 魚の香り焼き(めばる) 煮物 しそ昆布 かき玉汁  エネルギー 521kcal 蛋白質 23.8g 脂質 6.9g 食塩 4g	御飯 鶏肉のピカタ ごまサラダ 漬物 みそ汁  エネルギー 594kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.3g 食塩 2.7g
おやつ	チョコムース	どら焼き(こしあん)	クレープ(チョコ)	プリン	ブッセ(バナナ)	ドームケーキ(カスタード)	りんごゼリー
昼食	12	13	14	15	16	17	18
	御飯 おろし煮魚(赤魚) ツナの和え物 しそ昆布 みそ汁  エネルギー 440kcal 蛋白質 22.6g 脂質 5.1g 食塩 3.1g	チャーハン スープギョウザ 杏仁フルーツ  エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g	御飯 粕漬焼き(カマス) たけのことふきの煮物 梅干し みそ汁  エネルギー 466kcal 蛋白質 20g 脂質 9.7g 食塩 3.3g	きつねうどん なすの田楽 みかん  エネルギー 443kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	御飯 かにクリームコロッケ 切干大根いり ふりかけ みそ汁  エネルギー 573kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.1g 食塩 2.9g	御飯 黒酢酢鶏 山吹和え 白菜つけ みそ汁  エネルギー 586kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.8g 食塩 3.3g	御飯 鯖のごま煮 ポテト金平 三色煮豆 みそ汁  エネルギー 726kcal 蛋白質 25.9g 脂質 23.2g 食塩 3.6g
おやつ	水ようかん	生チョコケーキ	もみじまんじゅう	クレープ(カスタード)	マンゴーゼリー	フルーチェ(ピーチ)	ドームケーキ(こしあん)
昼食	19	20	21	22	23	24	25
	御飯 肉団子 スイートポテトサラダ 漬物 みそ汁  エネルギー 549kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.5g 食塩 3g	ソース焼きそば フルーツヨーグルト 五目スープ  エネルギー 543kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	御飯 豚肉の生姜焼き 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁  エネルギー 580kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.4g 食塩 4.2g	おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁  エネルギー 514kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.2g 食塩 4g	御飯 フィッシュ南蛮(カレイ) お浸し しそ昆布 みそ汁  エネルギー 591kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.9g 食塩 3.1g	チキンカレー リンゴとキャベツのサラダ 白菜スープ  エネルギー 643kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.1g 食塩 4.5g	豚丼 なめこ大根おろし みそ汁  エネルギー 566kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.6g 食塩 3.1g
おやつ	みかんゼリー	どら焼き(ずんだ)	ドームケーキ(いちご)	クレープ(カスタード)	栗のムース	ラフランスゼリー	パウンドケーキ(チョコ)
昼食	26	27	28	29	30	31	
	御飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁  エネルギー 521kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.2g 食塩 2.3g	御飯 和風おろしハンバーグ お浸し ふりかけ みそ汁  エネルギー 519kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	鶏ごぼう炊き込みご飯 焼魚(鯖) うの花炒り 漬物 みそ汁  エネルギー 543kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.9g 食塩 3.9g	御飯 八宝菜 パンプキンサラダ 漬物 みそ汁  エネルギー 566kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14g 食塩 3.6g	麦ご飯 魚の揚げ煮(フリ) とろろ 白菜つけ きのご汁  エネルギー 660kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	山菜なめこそば 枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ  エネルギー 516kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.4g 食塩 5.1g	
おやつ	いちごムース	ピーチゼリー	カクテルゼリー	ドームケーキ(チョコ)	どら焼き(カスタード)	クレープ(いちご)	

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

